

“THE ART OF FOREST BATHING”

SHINRIN YOKU

Op zoek naar verbinding met de natuur en verbinding met jezelf? Dan is Shinrin Yoku iets voor jou! Wij houden van het bos! De geur van de natuur, het geritsel van de blaadjes en de energie van de bomen, ze brengen je dichterbij jezelf. Urenlang kunnen we ronddwalen door prachtige bossen. Elk seizoen kent zijn eigen geuren en energie. Weer of geen weer; in het bos vind je rust, inspiratie en jezelf. Het bos is onze kerk.



We worden geregeld getipt door mensen voor HX Magazine en zo kwamen we in ons ‘eigen’ bos in Sint Anthonis lezers tegen die ons wezen op de Shinrin Yoku Academy©.

Onder de bezielende leiding van Natascha Boudewijn leer je hier bij het oudste instituut van Nederland en België hoe je aansluit op de helende kracht van het bos. Maar wat is Shinrin Yoku dan precies? We namen contact op met oprichtster Natascha Boudewijn.

Natascha: ‘Shinrin Yoku komt uit Japan en betekent letterlijk ‘baden in het bos’. In het Engels wordt het vertaald als ‘forest bathing’ of ‘forest therapy’. Je neemt geen écht bad in het bos, maar je dompelt je onder in het groen. Dat doe je door je tempo te verlagen, je zintuigen bewust te openen en de helende atmosfeer van het bos als het ware je lichaam en geest in te laten stromen. Daardoor ervaar je een diepe ontspanning en ontstaat er ruimte om ‘uit je hoofd’ te komen. Je bent volkomen in het hier-en-nu en je wordt stil.’

BOSTHERAPIE

In de jaren ‘80 werd Shinrin Yoku in Japan gelanceerd door de overheid om mensen te stimuleren om meer in het bos te gaan wandelen. Later werd ontdekt dat er vele positieve effecten zijn voor je lichaam en je geest. Zo blijkt dat verschillende bomen en planten etherische stoffen produceren die het autonome zenuwstelsel activeren en hiermee zorgen voor een verlaging van de bloeddruk. Hoe ouder het bos, hoe beter dit zou zijn. Hoe denkt Natascha hierover?

‘Oude bossen zijn natuurlijk prachtig, maar de kunst is juist dat het overal kan. Onze Academy en onze methode helpen mensen daarom juist om in elk stukje natuur de stilte te vinden, zelfs in je eigen tuin of stadspark. Je ziet dat het in Amerika en ook bij ons inmiddels al dé trend van het nieuwe decennium wordt genoemd. De New York Times noemde het ‘the new yoga’. Wat ons betreft blijft het niet bij een trend, maar blijven we de kracht van de natuur met zoveel mogelijk mensen delen. Dat is ook meteen de belangrijkste reden voor de oprichting van de Shinrin Yoku Academy©.

Natuurlijk is Shinrin Yoku op zich al heel passend in HX-magazine, waar de kracht van natuur een groot onderdeel is, maar Natascha heeft er, wat ons betreft, nog een magisch heksensausje overheen gegoten door het vieren van de 8 Keltische Jaarfeesten.

Natascha: ‘Iedere zes weken verandert de natuur. De oude Kelten en Germanen hadden geen vier, maar acht seizoenen. Als je je ervoor openstelt heeft ieder seizoen een andere invloed op je. Je merkt tijdens het bosbaden de veranderingen op. Elk seizoen heeft zijn eigen wonderlijke schoonheid. Die veranderingen opmerken en bewust ervaren is al een wonder op zich. Voor mij is dit echt een essentieel onderdeel van de natuur en van de Academy.’

HOE WERKT SHINRIN YOKU?

Omdat je heel bewust je zintuigen inzet is er in je hoofd geen ruimte meer voor andere zaken. Het is belangrijk om de regels te volgen die bij Shinrin Yoku horen om alle positieve effecten ervan te kunnen ervaren. Een gewone boswandeling is ook heerlijk, maar wel absoluut anders dan een bosbad. Het is belangrijk dat je je telefoon thuislaat. Ga met jezelf. Zorg dat je door niets kan worden afgeleid, geen knellende kleding, geen lekker muziekje op de achtergrond en geen camera om even snel een foto te maken van al het moois dat je tegenkomt. En gebruik je zintuigen! Ruik de geur van het mos, voel de bladeren die van de bomen zijn gevallen, de schors van de statige, oude bomen. Luister naar de wind die door de bomen raast of de vogels die hoog in de bomen een prachtig lied voor je zingen. Maar kijk ook! Kijk echt; zie dat mooie kleine bloemetje dat tussen de takken door groeit. De effecten zijn vrijwel direct voelbaar. Het lijkt niet alleen magie, dit is het ook!

THE ART OF FOREST BATHING

Bij de Shinrin Yoku Academy© is er een breed aanbod van activiteiten voor jou om te (re)connecten met de kracht van de natuur.

Natascha: ‘Wij willen je inspireren om via de natuur terug te komen bij je eigen ware natuur. Onder liefdevolle en deskundige begeleiding leer je hoe je je kunt openen voor de helende kracht van het bos. Het aanbod is divers: van praktische workshops bosbaden en wildplukken, de individuele cursus Forest Whispers, de Day Retreat Intuïtief contact met bomen, tot ontspannende geleide visualisaties en inspirerende opleidingen van een jaar, waarin de natuur je helpt om meer op je intuïtie te durven vertrouwen. In alle activiteiten is het ritme van de seizoenen natuurlijk de rode draad.’



Kun jij niet wachten om te beginnen met Forest Bathing? Dat begrijpen wij wel!

Academy oprichter Natascha Boudewijn schreef ook een prachtig én praktisch handboek met bijna 30 inspirerende oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan in het bos. Het boek heeft een klein formaat, zodat je het makkelijk mee kunt nemen in je tas. Bestel jouw (gesignde) boek via de site. Of win er een via onze winpagina (blz 80-81).

Meer weten? Kijk op www.shinrin-yoku.nl